

Programm TanzZauberStunden Selfcare Retreat 14. bis 16. Februar 2025

Freitag 14. Februar

Ankunft und Zimmerbezug	14:03	Postautohaltestelle «Fuldera cumün»
Empfang mit Apéro	15:00-15:30	Landgasthof Staila Fuldera
Kurzer Winterspaziergang durchs märlhafte Dorf	15:45-16:30	Fuldera mit Martina
ModernDance mit YogaFlow	16:45-18:15	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila Fuldera

Samstag 15. Februar

Yoga SlowMorningFlow (fakultativ)	07:30	Chastè mit Martina
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30	Landgasthof Staila Fuldera
Postautofahrt zur Ofen-Passhöhe	09:40	Postautohaltestelle Fuldera cumün
Energie SchneeSchuhWanderung (wetterabhängig)	10:00-13:00	Panoramaweg Senda Val Müstair
Imbiss: Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw.	ca. 13:00-14:30	Alp Champatsch
Schneeschu-Spazier	14:30-15:30	Nach Lü Postauto
Zurück beim Hotel	ca. 15:45	Fuldera
Freizeit, lesen, ruhen, Sauna, spazieren usw.	15:45-16:55	:-)
ModernDance mit Entspannung	17:00-18:15	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila Fuldera
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè mit Martina

Sonntag 16. Februar

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:30	Treffpunkt beim Hotel Eingang
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè mit Martina
YogaFlow	11:45-13:00	Chastè mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und wer mag:	13:00-13:15	Chastè mit Martina
Imbiss im Staila, anschliessend individuelle Heimreise	13:30	Landgasthof Staila Fuldera

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

